

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ  
8月 日祝レッスンスケジュール

| 8月2日(日)                          |                                             | 8月9日(日)                      |                                             | 8月11日(火) 特別営業                       |                                             | 8月の施設点検休館日は12・15日・31日です。 | 8月16日(日) 特別営業                             |                                             | 8月23日(日)                                    |                                             | 8月30日(日)                                    |                                             |                                             |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| スタジオ                             |                                             | スタジオ                         |                                             | スタジオ                                |                                             |                          | スタジオ                                      |                                             | スタジオ                                        |                                             | スタジオ                                        |                                             |                                             |  |
| 11:00                            |                                             |                              |                                             |                                     | 11:00～11:30<br>はじめて水泳                       |                          | 特別営業日のため<br>営業時間は<br>10:00～18:00<br>になります |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
|                                  | 10:30～11:00<br>かんたんエアロ<br>林                 | 10:30～11:00<br>かんたんエアロ<br>三宅 | 10:35～11:05<br>かんたんエアロ<br>三宅                |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
| 12:00                            | 11:10～11:55<br>リンパドレナージュ<br>林               | 11:15～12:00<br>機能改善ヨガ<br>三宅  | 11:20～12:05<br>ボウズプリングヨガ<br>ATSUKO          |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
|                                  |                                             |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
| 13:00                            | 12:10～12:55<br>GROUP FIGHT45<br>AMI         |                              | 12:20～12:50<br>ピラティス<br>沢田                  |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             | 12:10～12:55<br>GROUP FIGHT45<br>AMI         |  |
|                                  |                                             |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
| 13:10～13:40<br>ローラーエクササイズ<br>AMI | 13:00～13:45<br>チャレンジエアロ<br>沢田               |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             | 13:00～13:30<br>ストレッチ体操<br>YAYOI             |                                             | 13:10～13:40<br>ローラーエクササイズ<br>AMI            |                                             |                                             |  |
| 14:00                            |                                             |                              |                                             | 13:30～14:00<br>ツールアクア<br>石田         |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
|                                  |                                             |                              |                                             | 13:55～14:15<br>ストレッチ体操              |                                             |                          |                                           |                                             | 13:40～14:25<br>バレエワークアウト<br>YAYOI           |                                             | 13:55～14:25<br>ストレッチ体操<br>YAYOI             |                                             |                                             |  |
| 15:00                            |                                             |                              |                                             | 14:25～15:10<br>はじめてストリートダンス<br>kohh |                                             | 14:15～ 熱波浴               |                                           |                                             |                                             |                                             | 14:35～15:20<br>はじめてストリートダンス<br>kohh         |                                             | 14:35～15:20<br>バレエワークアウト<br>YAYOI           |  |
|                                  |                                             |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
| 16:00                            | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |                              | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 15:20～16:05<br>リンパドレナージュ<br>林       | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |                          |                                           | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30～16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |  |
|                                  |                                             |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |
| 17:00                            | プール<br>16:45～ 熱波浴                           | プール<br>16:45～ 熱波浴            | 特別営業日のため営業時間は<br>10:00～20:00<br>になります       |                                     |                                             |                          | プール<br>16:45～ 熱波浴                         | プール<br>16:45～ 熱波浴                           | プール<br>16:45～ 熱波浴                           | プール<br>16:45～ 熱波浴                           | プール<br>16:45～ 熱波浴                           | プール<br>16:45～ 熱波浴                           |                                             |  |
|                                  |                                             |                              |                                             |                                     |                                             |                          |                                           |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |  |

Bスタジオレッスンスケジュールは別紙にてご確認ください。

<施設営業時間のご案内> 月~金/10:00~22:30 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:30 祝日/10:00~20:30

エル・スポーツ彦根 Bスタジオ  
8月 日祝レッスンスケジュール

| 8月2日(日) |                                            | 8月9日(日)                                    |                                         | 8月の施設点検休館日は12月15日・31日です。 | 8月16日(日)                                   |                                            | 8月23日(日)                                 |                                          | 8月30日(日)                                 |       |
|---------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| スタジオ    |                                            | スタジオ                                       |                                         |                          | スタジオ                                       |                                            | スタジオ                                     |                                          | スタジオ                                     |       |
| 11:00   | 10:30~11:00<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム    | 10:30~11:00<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 11:10~11:55<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム |                          | 10:30~11:00<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム    | 11:10~11:55<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 10:30~11:00<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 11:10~11:55<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 10:30~11:00<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム  | 11:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 12:00   | 12:05~12:50<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 12:05~12:50<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 13:20~13:50<br>GROUP CORE<br>映像プログラム    |                          | 12:05~12:50<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 12:05~12:50<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 12:05~12:50<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 13:20~13:50<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム  | 13:20~13:50<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 12:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 13:00   | 14:00~14:45<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 14:00~14:45<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 14:55~15:40<br>GROUP FIHGT45<br>映像プログラム |                          | 14:00~14:45<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 14:55~15:40<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 14:55~15:40<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 15:50~16:35<br>GROUP FIHGT45<br>映像プログラム  | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 13:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 14:00   | 14:55~15:40<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 14:55~15:40<br>GROUP FIHGT45<br>映像プログラム    | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム    |                          | 14:55~15:40<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 15:50~16:35<br>GROUP FIHGT45<br>映像プログラム    | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 16:45~17:15<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム  | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 14:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 15:00   | 15:50~16:35<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム    |                          | 15:50~16:35<br>GROUP FIHGT45<br>映像プログラム    | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 16:45~17:15<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム  | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 15:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 16:00   | 16:45~17:15<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム    | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム    |                          | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 16:45~17:15<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム  | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 16:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |
| 17:00   |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          | 17:00 |
|         |                                            |                                            |                                         |                          |                                            |                                            |                                          |                                          |                                          |       |

それ以外のレッスンは通常通りを開講いたします。

Bスタジオレッスンは11日(火)の19時以降の1レッスンのみ休講となります。

Aスタジオレッスンスケジュールは別紙にてご確認ください。